

# Vision RH

Aide-mémoire : Outils pour une  
communication respectueuse

 <https://visionrh.co/>

# Aide-mémoire : Outils pour une communication respectueuse

## La méthode D.E.S.C. pour une communication constructive

**D**

### **Décrire les faits**

- Présentez la situation de manière objective, sans jugement
- Concentrez-vous sur les comportements spécifiques, pas sur la personne
- Exemple : « Lors de notre dernière réunion, tu es arrivé·e 15 minutes en retard. »

**E**

### **Exprimer ses émotions et l'effet**

- Partagez vos sentiments et l'impact de la situation sur vous
- Utilisez des « messages-je » pour éviter l'accusation
- Exemple : « Je me suis senti·e frustré·e car cela a perturbé le déroulement de la réunion. »

**S**

### **Spécifier le changement souhaité**

- Proposez une solution ou un comportement alternatif
- Soyez clair·e et précis·e dans votre demande
- Exemple : « J'aimerais que tu arrives à l'heure ou que tu préviennes si tu as un retard. »

**C**

### **Conséquences positives**

- Expliquez les bénéfices du changement demandé
- Mettez l'accent sur les avantages pour tous·tes
- Exemple : « Cela nous permettrait d'être plus efficaces et de maintenir une bonne dynamique d'équipe. »

# Aide-mémoire : Outils pour une communication respectueuse

## La technique des 3 « R » pour gérer les situations difficiles

1

### **Recule**

- Prenez du recul face à la situation
- Évaluez votre état émotionnel
- Demandez-vous : « Suis-je dans de bonnes dispositions pour aborder cette situation maintenant ? »

2

### **Respire**

- Prenez le temps de vous calmer
- Pratiquez la respiration profonde pour réduire le stress
- Réfléchissez à ce que vous voulez vraiment communiquer

3

### **Reviens**

- Revenez vers la personne au bon moment
- Choisissez un lieu approprié pour la discussion
- Abordez la situation avec un esprit ouvert et constructif

### **Conseils d'utilisation :**

- Utilisez la méthode D.E.S.C. pour structurer vos messages lors de conversations difficiles
- Appliquez la technique des 3 « R » avant d'entamer une discussion potentiellement conflictuelle
- Pratiquez régulièrement ces méthodes pour les intégrer naturellement à votre communication

**Rappelez-vous : Une communication respectueuse et constructive est la clé pour maintenir un environnement de travail civil et productif.**